

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/343363>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

-

Разработка комплекса упражнений для развития скоростных способностей и общей выносливости

Одним из методов повышения скорости спортсмена является тренировка, которая помогает проявить максимальную скорость. Комплексные упражнения, которые представляют собой определенные двигательные действия, требующие достаточно быстрого ответа спортсмена, а также высокого частотного выполнения с максимальной частотой.

Для развития скоростных способностей в легкой атлетике применяют:

- максимальное поднятие бедра;
- бег с ориентиром по разметке дорожки. Данное упражнение стратегически помогает сконцентрировать логическое внимание на стратегии постановке ног, осуществляемой на опору строго по осевой линии, а также строго с передней части стопы;
- бег с ориентиром по леске, которая натянута примерно на 4-5 см выше роста юного спортсмена;
- бег с отягощением. Отягощение составляет порядка 2 % от собственного веса спортсмена;
- бег с определённой заданной скоростью и определённым временем.

На втором этапе тренировки выполняется работа по получению реактивных сил, возникающих в результате взаимодействия связок тела в движении при резком торможении и ускорении. Применяются следующие стратегические упражнения: бег с определенными спусками и подъемами разной высоты; бег с уклона; плиометрические упражнения, бег с упряжкой; бег с определенным грузом; бег с передней тягой и короткими рывками, когда их «оттягивает» более сильный партнер.

В основном упражнении, которые выполняются в первой серии, они представляют собой понимание «свободного хода», то есть бега по инерции и умения определять элементы стратегии движения.

Вторая серия упражнений способствовала стратегии стимулированию сенсорной стратегической информации о работах стратегически сил упругих мышц на каждом шагу.

Третья серия – это упражнения, направленные индивидуально для каждого спортсмена с учетом их физической подготовки.

На тренировочных занятиях, нужно отбирать комплексы упражнений, которые оказывают наибольший эффект в развитии скоростных качеств, это такие упражнения как: выполнения бега на прямых ногах; ходьба через барьер с обязательной постановкой ноги на опору; выполнение прыжков на одной ноге, с последующим переходом на бег.

Литература

1. Завьялова, Т.П. Теория и методика физического воспитания: учебное пособие для вузов. - 2-е изд. – М.: Издательство Юрайт, 2020. - 350 с.
2. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта: учеб. пособие: в 3 ч. / Е. И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2018. – Ч. 1: Фундаментальные аспекты теории спорта. – 130 с.
3. Мамылина, Н.В. Особенности развития скоростно-силовой выносливости // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в условиях модернизации высшей школы: материалы II Всерос. с международ. участием науч.-практ. конф., посвященной 65-летию факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности / Челябинский государственный педагогический университет. – Челябинск, 2017. – С. 152.
4. Сазонов, А.Н. Методика развития выносливости // Материалы Всероссийской научно-практической конференции и Всероссийского конкурса научных работ в области физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности. Под редакцией А.А. Шахова. – Елец, 2018. – С. 176–180.
5. Якимов, А.М. Инновационная тренировка выносливости в циклических видах спорта: библиотека тренера. - М.: Спорт, 2018. - 100 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/343363>